



TRÆNING

Nykøbing Falster

Tumlehold:	Tirsdag	kl. 17.00-17.50
Hold 1:	Mandag	kl. 17.00-18.00
	Torsdag	kl. 17.00-18.00
Hold 2:	Mandag	kl. 18.00-19.30
	Onsdag	kl. 18.15-19.30
	Fredag	kl. 16.00-17.30
Hold 3:	Mandag	kl. 19.30-21.00
	Tirsdag	kl. 18.00-19.30
	Onsdag	kl. 17.00-18.15
	Torsdag	kl. 18.00-19.30
Herremotionshold:	Onsdag	19.30-21.00
Kvindemotionshold:	Tirsdag	19.30-21.00

SPØRGSMÅL

Har du spørgsmål:
Cheftræner
Thor Hyllegaard
Klodskovvej 3
4800 Nykøbing F
Telefon: +45 20 46 67 40
t.hyllegaard@gmail.com



Brydeklubben Thor
Industrivej 8
4800 Nykøbing F.

HOLD 1

Begyndere (ca. 6 - 10 år)

Hold 1 er for børn i alderen 6-10 år. Træningen består af leg, motorik/akrobatik, koordinationsøvelser samt bryde relaterede øvelser. Her læres at slå de mest basale brydegreb, og under træning får de også mulighed for at bryde rigtigt.

For begynderbrydere kommer der tilbud om diverse begynderstævner og brydefestival, som er kombineret træning og stævne. Den første uge i hver måned er der "se på dag", hvor forældre har mulighed for at overvære træningen. Der trænes 2 gange om ugen.

HOLD 2

Nye/let øvede (ca. 10 - 14 år)

Hold 2 er for børn i alderen 10-14 år. På dette hold bliver akrobatik og tekniktræning vægget meget højt, så de grundlæggende teknikker kommer på plads, samtidig med, at de lærer at slå de fleste greb.

Der bliver ikke tilbudt så mange stævner; til gengæld bliver der holdt træningssamlinger, både med danske og udenlandske brydere, hvor der udover det at der bliver lagt vægt på det sportslige, også bliver lagt meget vægt på det sociale. Det er primært træneren der bestemmer hvilke stævner de forskellige brydere får mulighed for at deltage i. Det bliver bedømt ud fra erfaring, stævnets størrelse og sværhedsgrad.

Det er også i denne alder man begynder at komme til de første danske mesterskaber. Der trænes 3 gange om ugen

Læs i øvrigt mere om BK Thors bryde- og talentpolitik på: www.bkthor.dk

BRYDNING

INFOFOLDER

**VELKOMMEN
TIL BK THOR**

**TUMLEHOLDET
SÆT FART I DIT BARN'S UDVIKLING**

**TRÆNING
HVEM, HVAD OG HVOR?**

**KAN DU LIDE AT
SLÅS FOR SJOV?**

FORORD

Velkommen til Brydeklubben Thors informationsfolder. Vi vil her igennem prøve at give et lille indblik i, hvad brydning er og hvem vi er som forening. Vi har prøvet at finde nogle af de vigtigste informationer og placeret dem i denne folder, men du kan hente mange flere oplysninger på www.bkthor.dk "Danmarks stærkeste hjemmeside".

Vi ser frem til at se Jer og Jeres børn i vores forening og ønsker Jer god fornøjelse med at læse om Brydeklubben Thor, Danmarks bedste brydeklub.

**Med sportslig hilsen
BK Thors bestyrelse**



TUMLEHOLDDET

Sæt fart i dit barns udvikling

Tumleholdet er for børn i alderen 3 til ca. 6 år. Her bliver hovedsageligt trænet motorik, leget og "tumlet" på madrassen og der sluttet altid af med at "bryde/slås for sjov". Målet med holdet er at give børnene en positiv oplevelse i brydelokalet, og samtidig gøre dem klar til brydning på hold 1. Der trænes 1 gang om ugen. Læs i øvrigt BK Thors bryde- og talentpolitik på klubbens hjemmeside: www.bkthor.dk

KAN DU LIDE AT SLÅS FOR SJOV?

Hvis du kan lide at slå og bryde med dine venner for sjov og vil du samtidig være hurtigere, stærkere, mere smidig og udholdende, så er brydning helt sikkert sporten for dig. Du vil samtidig få en masse oplevelser og møde nye venner at tumle rundt med. "Alle kan være med, og der vil også være plads til dig på holdet"

Det er rigtig sjovt at gå til brydning

Trænerne sørger for, at du er i fuldt sving og har det sjovt. I starten er der meget leg i træningen der især gør, at du bedre får styr på hele din krop. Senere træner du en masse forskellige kampe, tekniske øvelser og smidighedstræning der gør at du får trænet alle dine muskler i kroppen.

Når man hører ordet bryder og brydning tænker man tit på store og stærke mænd med masser af muskler. Det er fordi det er nødvendigt at være stærk, men smidighed, god teknik og hurtighed er mindst ligeså vigtigt. Derfor vil du efterhånden blive mere sej og få en masse selvtillid.

Brydning er også for piger

Brydning er også en sport for piger. I piger træner med hinanden, hvis der er flere piger på holdet, men på samme hold som drenge. Så holdet er blandet piger og drenge. Til stævnerne bryder pigerne fristil, hvor man også må lave brydegreb på benene. Drengene bryder græsk-romersk stil, hvor alle brydegreb laves på overkroppen. Brydning, en kampsport uden slag og spark. Nogen tror, at brydning er en farlig sport, men



det er den ikke. Trænerne er uddannede og de lærer dig, hvordan grebene skal laves. Du lærer at falde rigtigt, og madrassen er ikke hård at falde på.

Ved de rigtige brydestævner får du lejlighed til at prøve dine kræfter og alt det du har lært ved træningen. I bliver alle inddelt efter både alder, vægt og hvad I kan, så I på den måde kan konkurrere på lige vilkår.

Kampen

En brydekamp går ud på at få din modstander ned på ryggen, så begge skuldrene rører

ved brydemåtten. Kan du det, så har du vundet kampen på fald.

Hvis det ikke lykkedes, brydes der på en fastsat tid, og den bryder der har lavet flest greb/aktioner i kampen, og dermed fået flest point, vinder kampen.

Bliver forskellen på point meget stor, stoppes kampen før tid, og den med flest point kåres som vinder.

En brydekamp starter altid med at bryderne hilser på hinanden inden kampen går i gang og man siger også tak for kampen, når den er slut.